

株式会社IHIエスキューブ

株式会社IHI エスキューブ



オリジナル体操の継続と健康支援アプリを用いた活動量UP 施策

コロナ禍で在宅勤務が普及し、「運動量が減った」との声が相次ぎ、腰痛を訴える従業員もいた。従来から職場で毎日実施し、馴染みのある弊社オリジナルの体操動画を在宅勤務中、社内イントラネットからいつでも視聴できる環境を整え、リフレッシュや肩こり・腰痛予防につなげている。

また、日々の歩数を管理できる健康支援アプリを活用し、ウォーキングなどのイベントを年2回開催し、従業員の活動量アップを図っている。

Achilles

アキレス株式会社



ウォーキングの推奨 ラジオ体操の実施・アスリートの支援

毎年10月から11月までの2か月間でウォーキングキャンペーンを実施して、インセンティブを強化(参加賞の設定、賞品増量等)しながら、年々参加者が増えている取組となっている。また、毎朝ラジオ体操を全役職員で取り組んでいるが、コロナ禍にあっても出社の際にはラジオ体操の実施を継続して行っている。さらに社内運動サークル(野球・サッカー・テニス)への費用補助をアスリートの支援と合わせ実施し、健康の保持増進に役立っている。

Asahi

アサヒ飲料

アサヒ飲料株式会社



新しい日常の生活リズムを整えることを目的に、「歩く」を推進

「新しい日常の生活リズムを整え、健やかな毎日を生みだし“笑顔”を広げていく」をコンセプトに健康施策を実施。社員間で歩数を競いあうウォーキングキャンペーンでは、社員の歩数に応じた飲料を世の中に提供する「Walk for a smile」を2021年より開始。社員の歩数に応じたアサヒ飲料社商品を、健康推進活動を行う団体などを通じて提供し笑顔を広めるとともに、在宅勤務下においても社員の毎日の健康づくりを応援。

朝日新聞

株式会社朝日新聞社



運動不足の解消や健康増進のために様々な運動メニューを実施

インストラクターが各職場を巡回する10分間のオリジナル体操や、社内のフィットネスルームなど、コロナ禍の影響で中止していた取組を徐々に再開。スマホアプリ「aruku & (あるくと)」を活用したウォーキングプログラムを春と秋の年2回実施。RIZAP社と提携しウエルネスプログラムを計3回LIVE配信。食事や運動に関するRIZAPメソッドを職場や自宅で無料で視聴できるようにし、運動不足解消の機会を提供。



アクサ生命保険株式会社

アクサ生命保険株式会社



ウォーキングイベントの実施や各種運動コンテンツの提供

2021年9月-10月に「ウォーキングキャンペーン」を開催、歩数に応じ会社が拠出し、困難を抱える人々を支え、社会参加をサポートする団体への寄付チャリティーを合わせて実施。また、週1回の健康メルマガ配信や健康セミナーのオンライン開催、パラアスリートによるストレッチ等の配信や運動アプリ等各種運動コンテンツ提供により、在宅勤務で生じやすい心身の不調への対策と従業員間のコミュニケーション活性化を図る工夫を行っている。



株式会社浅野製版所



人との距離を保ちながらいつでもどこでも運動ができる環境づくり

社員が気軽に運動に取り組める環境づくりを推進している。スマホのアプリを起動して社内に掲示されたポスターイラストをスキャンすると、運動の指示(例:「今日はエレベーターを使うのは禁止!」「その場で10回スクワットする」など)が出るAR機能付きポスターを制作。また、社員証とともに携行する「1年間の健康目標カード」の裏面にも搭載し、スマホさえあればいつでもどこでも楽しく運動ができるようにしている。



街の鼓動に敏感です 朝日信用金庫

朝日信用金庫



本部職員による朝のストレッチ体操

毎朝8時35分から社内放送にて「信ちゃんストレッチ」を放映し、模範演技と音楽に合わせてストレッチ体操を実施している。今年度は、コロナ禍における従業員の運動不足の解消と健康への意識を高めるために、朝日信用金庫イメージキャラクターである「パンナピッタ」の模範演技動画を作成し、体を動かすことへの更なる啓発を行っている。



朝日生命保険相互会社



就業前等の職場体操実施 健康アプリ導入・体操事業への協賛

職場体操として全職員が毎日「おはよう体操」「リラクゼーションエクササイズ」の実施や、健康アプリを活用したウォーキングイベントの開催や運動不足解消に向けたニュースの配信を行い、お客様及び従業員の運動促進に力を入れている。

また、体操競技の普及及び少年少女の健全な育成を目的として、「朝日生命体操クラブ」、「朝日生命体操教室」を通じた体操事業への協賛を行っている。



株式会社アシックス



スポーツを通じた健康・
快適な社会の実現に繋がる取組みを推進

コロナ禍においても各種イベントやセミナーを実施することで、運動機会の創出と運動実施率の向上、生活習慣の改善を目指した取組を実施。フィットネス・トラッキング・アプリ「ASICS Runkeeper (アシックスランキーパー)」を活用したバーチャル駅伝大会「ASICS World Ekiden 2020」や企業交流運動会への参加、また、自宅、日常生活でできる「ながら運動」、「オンラインフィットネス」、「オンラインでのおうちヨガ」等の情報を発信。



一般社団法人アスリートネイル協会



スポーツをする人に重要な爪ケア
施術の研修・ボランティアの実施

全国各地で開催されるスポーツイベントにて爪ケアブースを設置し、様々な爪のお悩みを解決している。プロ野球、Jリーグのキャンプ地においては、プロ選手へ爪ケア施術の現地研修を毎年2月に実施。また、東京2020大会選手村内においては、30名程がボランティア活動に参加し、世界中の多くのトップアスリートに手足爪のケアを施した。スポーツを通して爪ケアの重要性を伝える研修を定期的に行っている。



株式会社アスポ



！働くヒトを元気に！
元気プロデュースカンパニー

コロナ禍において、社内で「テレワーク体操」や様々な運動コンテンツを企業向けに開発して実施。スポーツの普及に向けて、アスリート支援として、NFLへ挑戦する日本トップクラスのアメフトプレーヤーを2名、女子ラクロス日本代表等を支援している！



株式会社アセットリード



日本ブラインドサッカー協会への
協賛および普及・促進活動

体験型研修「OFF TIME オンライン」では、ブラインドサッカー体験を通じ、障害者理解のみならず、コミュニケーション、チームビルディング、ダイバーシティ理解など、日常生活にも活かせる新たな発見をコンセプトに、社内外の方にも積極的にご案内している。

UP SALE

株式会社アップセール



大学体育会自転車部
現役学生アスリートへの製品支援

明治大学体育会自転車部の選手のため、毎日の練習後の使用にと、合宿所へ「ヘアケア製品 (シャンプー&コンディショナー)」の無償提供をした。



THE ADECCO GROUP

アデコ株式会社



スポーツの実施時間数に応じた寄付を行い、
世界中の子どもたちを支援

Adecco Groupでは社員のウェルビーイング向上を目的に、ランニングやヨガ等の全社イベントを定期的に行います。イベント後、専用アプリに各自が運動時間を登録することで、若年層支援団体に寄付金が贈られる「Win4Youthプロジェクト」に2010年から取り組んでいる。コロナ禍では、従来オフィスで実施していたイベントを全てオンラインに切り替え、在宅勤務の社員が家族と一緒に運動する機会を増やした。



株式会社アドックインターナショナル



ウォーキングイベントと
リモートラジオ体操で元気な会社づくり！

コロナ禍ですっかりテレワークが定着！みんなバラバラに仕事をしている仲間を募ってのウォーキングイベントの開催を実施！チームで競い合いながら仲間と運動不足を解消している！そして、毎日のリモートラジオ体操を活用してリフレッシュ！



アドバンスソフト株式会社

チーム戦 (アドバンスソフトの状況)		チーム戦 (アドバンスソフトの状況)	
チーム1	チーム2	チーム1	チーム2
チームメンバーの歩数	チームメンバーの歩数	チームメンバーの歩数	チームメンバーの歩数
計 3,127,229 歩	計 1,237,074 歩	計 3,127,229 歩	計 1,237,074 歩
平均 380,904 歩/人 平均 13,030 歩/1人1日あたり	平均 247,415 歩/人 平均 8,247 歩/1人1日あたり	平均 380,904 歩/人 平均 13,030 歩/1人1日あたり	平均 247,415 歩/人 平均 8,247 歩/1人1日あたり
54 位/679チーム	555 位/679チーム	54 位/679チーム	555 位/679チーム

通勤を利用した運動や在宅勤務時のストレッチを推奨、
また、ウォーキングイベントへの参加を推進

通勤電車・エレベーター等の出社時における3密の回避と、健康促進を考えた時差通勤を実施。無理のない範囲で徒歩通勤を実施。エスカレーターやエレベーターを使用するのではなく、階段を利用するなどの工夫を各自で行っている。在宅勤務期間中に「自己管理能力」を高めるべく、自宅や近所のできる運動や散歩などを推奨。また、関東ITソフトウェア健康保険組合主催「毎日6000歩以上歩いて健康になろう」という主旨のイベントに任意参加している。



株式会社アドバンテッジリスクマネジメント



ウォーキングイベント
「あゆみ」の開催

ウォーキングの推進のために取り組んでいる大好評のイベント「あゆみ」を開催。

社員には、1日の平均歩数目標「8,000歩」を達成することを奨励している。参加者はアプリを使い、リアルタイムで参加者全員の歩数状況をお互いに確認できる。

目標達成者には、健康増進グッズをプレゼントするなど、平均歩数目標の達成に向けて社員のモチベーションが継続し、また、参加者同士のコミュニケーションの活性化にもつながるよう工夫している。



アビームコンサルティング株式会社



運動を通して健康増進と
社内コミュニケーションの活性化を目指す

Well-Being Initiatives という心身の健康維持・増進とパフォーマンスUPを推進する社内横断チームが、社員の食事・運動・睡眠習慣の改善に取り組んでいる。

今年は運動不足解消のためにインセンティブ付きのウォーキング企画を定期的に開催し、運動を始めるきっかけ作りや運動習慣の定着をサポートした。

また、身体の状態が点数でわかるセルフチェックとその点数に応じた運動を紹介するセミナーを実施し、肩こり・腰痛などの症状の改善を図った。

AMIQUE

株式会社アミックグループ



スポーツ大会・イベントの協賛、
全社員対象のウォーキングの推進

人一倍過酷な環境下にあるアスリートのために開発したスポーツ化粧品【AthleteX】を活用し、コロナの影響によりイベント等の機会は減少したままだったが、今年度も商品提供による支援を行った。

また、現役アスリートの大会協賛や支援活動は継続。

その他、社員の健康維持のため平日にトータル30分のウォーキングを実施している。



株式会社 ALIGHT



スポーツをより身近に感じるよう
継続的なストレッチ体操を実施

社員・パートタイマー含めて定期的に音楽に合わせたストレッチを実施。コロナによって実施回数は減っているものの、屋外ヨガイベントなどには積極的に参加するよう促している。

また、極力自転車での通勤を促し、日々の体力向上に努めている。



アフラック生命保険株式会社



運動不足解消とコミュニケーション
活性化を目指して！

自分の生活習慣を知り、目標を立て、みんなで共有しながら生活習慣改善につなげる「Keep in Fit！みんなでチャレンジ」を実施し、2,875人（役職員の54%）が参加。

また、スマートフォン等で歩数をカウントする「ウォーキングキャンペーン」を実施し、春は3,144人（同60%）、秋は2,856人（同53%）が参加。運動不足解消や生活習慣改善はもちろんのこと、部署ごとのチームで活動することにより、コミュニケーション活性化にも役立っている。



アポクリート株式会社



健康アプリ導入により健康管理の意識を
高めると共に、スポーツ観戦で心身リフレッシュ！

新型コロナウイルス拡大の影響により、在宅勤務も増え、運動不足の社員が多くなってきた。健康アプリ導入により、1日の歩数確認やカロリーチェック等を実施。また、ポイントを貯められる為、楽しみながら健康管理が出来るようになった。

事務所には、卵型の椅子を導入。PCで仕事をしながら、自然と体幹を養うのに一役買っている。

さらに、例年同様、プロ野球チームの年間シーズンチケットを確保。従業員のスポーツ観戦を促進し、心身のリフレッシュの効果を上げている。



アルケア株式会社



社員のスポーツ促進とアスリートによる
パラスポーツの魅力発信

社員が参加する会社の部活の1つであるラン&ウォーク部では、マラソン大会専用アプリを使用し、月1回オンラインで大会に出場している。練習中は、走った場所の写真共有や、走った距離がリアルタイムに仲間にも分かるようすることで、みんなで参加する工夫をしている。

また、パラアスリート社員は、オンライン講演などでパラスポーツの魅力を発信し、小中学校で「限界に挑戦してきたこと」などをパラスポーツを通じて伝えている。



アルフレッサ株式会社



ウォーキングやヨガ等のイベントの実施で
社員とその家族の運動不足を解消！

3密を避け、楽しく継続的に運動が行えるよう、ウォーキングアプリを利用し、毎日3000歩以上を歩くことを目標とした「1Day3000」の開催や、今までは社員だけが参加していたZOOMによる免疫力アップや自律神経を安定させるためのヨガ教室に、家族も一緒に参加できるよう、血行促進や睡眠の質の向上等、心と体をリラックスさせるリラックスヨガ教室を追加した。

社員とその家族の運動不足の解消を後押し！また、イベントを開催することでコミュニケーションの活性化ができるよう支援、推進している。



株式会社アロー



ミーティング前に地域のゴミ拾いを実施、心身の活性化と地域のクリーン活動にも貢献

ミーティングの時間や、休み時間にスタッフを2〜3人の少人数に分け、周辺商店街や住宅街のゴミ拾い活動を20分程度実施。地域を練り歩くことで健康促進を促しつつ、スタッフ間でのコミュニケーションを図ることで、心身の活性化を促している。

オンラインなど非対面でのミーティングが増える中、希薄になりやすいスタッフ同士の繋がりの結束を促す良いきっかけ作りにもなっている。



株式会社イーウェル



健康経営を推進し自社の健康管理アプリで運動習慣化のためのイベントを実施

健康に関する情報提供や、日々の健康活動を記録するWEBサービス「KENPOS」(自社開発サービス)を利用。登録歩数ランキングや自分のアバターが日本地図を歩くウォーキングマップなどゲーム性のある機能や、社内チーム対抗ウォーキングイベントを開催し、運動の日常化を促進。

また、行動・睡眠・運動・食事なども記録し、健康課題の気づきも促進。頑張った成果に対する健康インセンティブポイント付与で更に参加・継続意欲を促した。



株式会社 ANSIN-LINK



アスリートの雇用及びコロナ感染対策を徹底したスポーツ活動の推奨・実施

従業員の運動不足を解消しリフレッシュする事で、生産性の向上と健康促進を同時に確保する事を目的とし、各競技の社内経験者が中心となり、従業員が参加出来る機会を企画・実施している。

また、所属アスリートが大会に出場する際には応援ツアーを実施し、会社が丸となって選手を応援する体制を作っている。マスク着用及びソーシャルディスタンスを意識し、競技前後の手洗い消毒の徹底(競技中も可能な限り実施)している。



E.OCT 株式会社



持ち運び可能なスタンディングデスクで、在宅勤務でもスタンディングワークを推奨

持ち運び可能なスタンディングデスクの購入をサポートして、在宅勤務でもスタンディングワークを推奨している。

テレワーク、外出自粛による運動不足回避のため、自宅用のスタンディングデスク購入費用の一部を会社がサポートし、テレワークでもスタンディングワークの実施を促進して運動不足解消に繋げた。

また、毎年10月に開催する「会社創立記念イベント」では「街歩きオリエンテーリング」を行っている。今年は「目白、雑司ヶ谷、護国寺」にて開催。全社員が参加し約3時間およそ10,000歩前後のレクリエーションを楽しんだ。



イオン・シグナ・スポーツ・ユナイテッド株式会社



スポーツレクリエーションの実施、ストレッチタイムの導入による社員の健康増進

当社が事業運営するスポーツ(テニス、スポーツバイク、サッカー・フットサル)を社員自らが体験、実践していくことで、社員の健康増進を図るとともに、アスリートの気持ちを理解して、スポーツ業界を発展させていく。

また、コロナ禍でオフィス内やテレワーク勤務時のデスクワーク時間が長くなったため、ストレッチタイムを導入。



いちよしビジネスサービス株式会社



始業時にラジオ体操の実施

社員の健康が生産性の向上に繋がるとの趣旨で、短時間で全員が参加できることから、平成29年4月から始業時にラジオ体操を実施している。

コロナ禍で出社人数が少ない日もあったが、継続的に毎朝実施した。



いちご株式会社



アスリートの社員雇用やスポンサーとしての協会・Jリーグ支援及び社員による応援観戦の実施

ウエイトリフティング部・ライフル射撃部・陸上部を創部し、メダリストを含む各選手を社員として雇用している。

また、Jリーグをトップパートナーとして支援し、Jリーグの試合チケット等を株主に抽選でお配りし、スポーツ観戦とスポーツの振興に寄与している。

社内には、ぶら下がり健康器などの健康器具を設置し、朝礼では、オフィスで出来る健康豆知識等の紹介や、リモートワークによる運動不足などの予防として、健康に関するyoutube動画を全社員に定期的にメールで配信し、在宅で楽しめる運動やストレッチを紹介している。



出光ユニテック株式会社

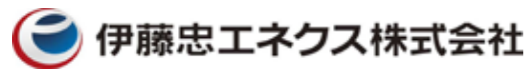


スポーツを通じた心身の鍛錬とコミュニケーションの円滑化

心身の鍛錬と社員相互の親睦を目的として、社内スポーツクラブ活動に補助金を出している。

その助成を受けるサッカー部は、社内のみならず出光グループ、取引先企業や異業種との対外試合にも活発に取組み、一企業の枠を超えた活躍をしている。

新型コロナ影響で活動回数は減少したものの、支部設立等を通じ、コミュニケーションの円滑化に重要な役割を果たしている。



伊藤忠エネクス株式会社



社員の健康増進施策と
NPO 法人や各スポーツへの協賛

グループ・部門を超え各種スポーツ活動を行う社内同好会に対し、活動費用を会社が補助することで社員の健康増進の一助としている。
また、スポーツ「アルティメット」の国内外の大会への協賛や、日本フライングディスク協会との協働による次世代教育活動を実施している。
コロナウイルスの影響により人材の派遣が叶わなかった各種取組に対しては、支援金を拠出するなど可能な限りでの支援を継続している。



伊藤忠丸紅鉄鋼株式会社



With コロナに応じた健康経営施策を実施

社内にインストラクターを呼んで月1回全従業員で実施する『オフィスでストレッチ』を、在宅勤務中にも参加できるようにリモートでのライブ配信も導入・活用する形で再開。
2021年11月の1か月間でウォーキングイベントを、国内外グループ会社も含めて開催。9か国25社1200人以上が参加。アプリを通して随時、途中経過がわかり、参加者の平均歩数は1万歩を超えて社内コミュニケーションの大きな助けとなった。



伊藤忠テクノソリューションズ株式会社



「みんなでスポ活！」の実施と
障害のあるアスリートを支援

社員の健康増進、心と体のリフレッシュを目的として、「みんなでスポ活！」を実施。オンラインでストレッチセミナーを開催し、在宅勤務中の社員間コミュニケーションも促した。
また、特例子会社所属のアスリートの競技活動の支援を継続。卓球選手が東京パラリンピックに出場し、銅メダルを獲得。応援を通し、社員の一体感を感じられた。
今後もスポーツ関連企画を実施し、心身ともに充実する環境づくりを目指していく。



株式会社イトー



毎月集計した歩数を消費カロリーに換算して
「72,000kcal 消費せよ！」を実施

全社員に万歩計を配布し、毎月集計した歩数から、モデル（身長165cm、体重60kg、歩幅72.5cm、歩行速度4.0km/h 3.0メッツ）が消費するカロリーに換算して、1年間で72,000kcalの消費を目指す。
カロリーと体脂肪の関係、脂肪1kgを燃焼するための、身体活動と運動の単位などの資料と、1か月毎に集計結果の累積・棒グラフを掲示して、活動に対する社員の意識向上に努めている。



INSIGHT LAB 株式会社



社内コミュニケーションツールを用いた
with コロナにおける健康・スポーツ促進の取組

昨年に引き続き、コロナウイルス感染拡大の影響を受け、全社的に在宅勤務推奨となっており、通勤の歩行等日々の運動機会が少なくなっているため、体調管理を個人にゆだねる形になってきたが、従業員の体調管理だけでなく運動機会の創出を促すため、社内コミュニケーションツール内の運動を楽しむための情報共有チャンネルにて、運動に関する情報共有や日常でできるトレーニングを共有した。



株式会社インテック



スポーツで「和」を深め、
社員の健康増進に取り組んでいる

トランポリン日本代表のオフィシャルトップスポンサーとして、競技の普及に貢献し、選手の活躍を応援。社員の在宅勤務が進む中、アスリートのストレッチ動画を掲示板に掲載し、在宅勤務中や休憩時のストレッチを推奨している。
また、健康保険組合と連携し Web 上でのウォーキングイベントを開催。当社内やグループ企業間の社員がチームや個人で参加でき、楽しみながら競い合うことができることから、多数の社員からの好評を得ている。



株式会社ヴィクトリア



スポーツを愛するお客様に
最適な商品提案するスポーツナビゲーターを育成

従業員を「スポーツナビゲーター」と呼び、お客様に最適な商品をご提案できるよう、自らのスポーツ体験・経験を元にした接客提案や品揃え・サービス向上にむけ、年2回まで個人・団体各種スポーツの負担費用をサポート。コロナ禍で「ゴルフ」、「トレッキング」、「キャンプ」がキーワードとなり体験支援を実施。
また、日本代表クラスのアスリート社員を雇用し、スポーツナビゲーターへの教育と、店頭ではトップアスリート視点での接客アドバイスを行っている。



一般社団法人ウェルネスウェンズデー協会



働く女性を応援し、率先してウェルネス活動を行える人々を増やしていく啓蒙活動

エキスパートによるエクササイズ動画を協会内で実践したあとに、協会員に向けオンライン上で配信。短時間かつ、デスク周りでも実施可能な内容で、各々のタイミングに合わせてエクササイズを実践できるよう取り組んでいる。
また、毎週水曜日の就業時間内に、協会内のヨガインストラクターによる短時間の参加型レッスンを開催している。



ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社



**スマートウォッチを全社員に支給
定時1時間前に退社し、運動を行う制度を推進**

在宅業務時に気軽に運動ができるよう、さらに健康に気を付けるきっかけとして、全社員にスマートウォッチを提供している。
また、Teamsを利用して全社員を対象にストレッチ実施の支援を行った。
そのほか、運動機会創出と習慣化・残業時間削減の同時達成の為に、週1回定時前退社し、その時間を運動に充てることを許可する制度を継続して実施し、入力業務が多い部門では、15時・15時半に分けて従業員全員がラジオ体操を行う取組を継続して実施している。



株式会社ウェルネスファームひょうたん島



勤務時間内 10分体操の実施

コロナ禍により島内でのスポーツ活動やスポーツボランティア活動が全くなくなり、従業員の運動不足解消と体力維持のため、仕事のペースに合わせて各従業員が施設内の運動機材を活用して、勤務時間内に最低10分運動をしようという取組を実施した。



株式会社 HS コーポレーション



**健康を通じて社会に貢献を企業使命として
「企業・社員・地域の方々の三方が笑顔に」を
目指し、取り組んでいる**

地域の方々を対象とした体操教室や、部活動へのトレーナーボランティアの参加を行っている。
社員平均年齢が若い有志のフットサル、全員参加の弊社名物「大運動会」、プロトレーナー主催の勉強会を社員向けに定期開催などを実施した。
自分たちが健康を実践して、学んだことを地域の方々に伝え健康寿命増進のお手伝いができればと考えている。



一般社団法人 A-wear 協会



**公立小学校での運動指導ボランティア、
アスリートへのトレーニング支援**

東京都教育委員会が設立した、一般財団法人東京都学校支援機構に団体登録し、公立小学校におけるスポーツ指導ボランティアを月一回のペースで実施。
また、高齢者が在籍する消防団では、安全対策としての準備体操を指導した。



ウェルネス・ブランド・コーポレーション（姿勢専科・KCSセンター）



**自ら姿勢改善の運動やウォーキングを実践
姿勢と運動・健康の大切さを知る機会・姿勢教育を普及**

よい姿勢と健康な体づくりを提供するスタッフ自らが姿勢改善の運動やウォーキングを日常で実践。在宅でもできる筋力維持の運動や体の使い方、自然治癒力を向上する方法などをオンラインの動画配信や配布物で提供し、地域の人々の健康維持に役立つ情報提供を継続している。
オンライン、オフラインで体のゆがみと運動と姿勢の関係について知り、自らの体に興味をもってもらう機会を提供している。
また、学校・公共施設での授業、講演会に講師を派遣し、姿勢教育の普及に努めた。



AGC 株式会社



**オンラインイベント「ゆるすぽ」の開催、オンラインヨガ講座の開催、
職場や単身寮内に運動室を設置、任意参加の朝体操を実施**

コロナ禍により外出や運動の機会が減っていること、また、在宅勤務を行う方も多く、心身のコンディションづくりが一層重要であることから、「オンラインヨガ講座」を開催した。
また、従業員同士のコミュニケーション促進及び健康支援を目的として、世界ゆるスポーツ協会考案の誰でも簡単に行うことの出来るオンラインイベント「ゆるすぽ」を開催した。



ANAテレマート株式会社



**オンラインを活用したスポーツイベントへの参加促進！
～健康への意識醸成～**

今年も健康増進アプリを活用した「ANAグループWEBウォーキング大会」に参加。期間中、毎日歩数を測定し、順位を競うことでモチベーション維持につなげ、習慣化を目指した。
また、スポーツクラブ開催のヨガなど、オンラインレッスンに有志で参加し、業務時間外を活用した朝活・夕活を行うことにより、健康リテラシー向上とコミュニケーション促進につなげている。



株式会社エコ・プラン



**社員が“イキイキ”と働ける
職場環境づくり**

株式会社エコ・プランは「部活動」「サークル活動」に力を入れている会社であり、2021年度は、当社軟式野球部が東京都秋季大会にて優勝を飾ることができ、勝ち負けの部活動だけではなく、サークル活動を通して、社員が学生時代に情熱を注いできたことであったり、課外活動の交流を通して、社員同士のコミュニケーション促進をはかっている。仕事の場だけではなく、人と人とのつながりを大切にしている。



株式会社エスエーティ



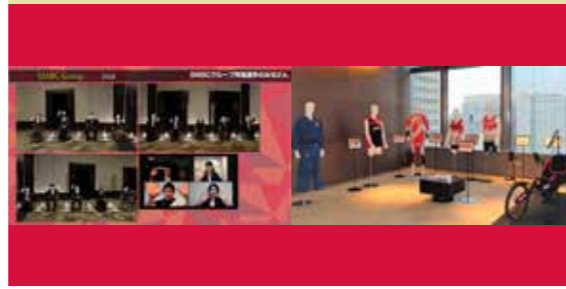
全社でのオンラインストレッチの取組とアプリを活用した健康管理を実施

コロナ禍で在宅勤務の社員が増え、コミュニケーション不足や運動不足を解消するため、講師を招いてオンラインでストレッチを行うボディチューニング講座を実施している。

また、社員が取り組みを継続することで、自身の健康に関心を持ち、モチベーションを保つことを目的に、健康アプリを導入し、活用している。「歩数」や「ポイント」の企業内ランキングがわかるため、社員同士の励みになっている。



SMBC 日興証券株式会社



障がい者アスリートと社員の交流会 アスリートグッズ展示会開催

当社は、17名の障がい者アスリートが在籍しており、東京2020大会には6名が出場し、4つのメダルを獲得するなど、その活躍が社員の大きな励みとなった。社員との交流、障がい者スポーツをとあしとのD&Iへの理解促進を目的にオンライン交流イベントを開催した。また、障がい者アスリートが使用したユニフォームや義足、車いすレーサーの展示会を開催し、障がい者スポーツをより身近に感じてもらうための取組を実施している。



NOK 株式会社



従業員の健康増進を促す アスリート社員による【リモート Workout】

2021年もコロナウイルスの影響により、講習会をリモートで開催。(5月・8月・10月) ※12月・2月開催予定
取組は、昨年同様、全国各拠点・グループ会社及び従業員の自宅とリモートで繋ぎ、日々の健康のためにアスリートからストレッチなどを教わった。

講習会内容を事前にPDF展開し、動画による全社展開(配信)を行った。事前にPDFを配布することにより、ストレッチ・トレーニングをより理解し、いつでもどこでも行いやすくなった。



NTT クラリティ株式会社



障害のある社員の仕事と競技の両立を支援し共生社会の実現に貢献

2017年度より障害のあるアスリート社員をシンボルアスリートとして認定し、安心して競技に取り組めるような様々なサポートを実施。社員がシンボルアスリートの自主練習に同行したり、用具や練習のための施設費を会社が負担している。

2016年度より行っている小・中学校や高校でのパラスポーツ体験授業は、コロナ対策を行った上で継続して実施。パラスポーツを楽しんで頂く機会を提供することを通じ、共生社会の実現に貢献している。



SMBCファイナンスサービス

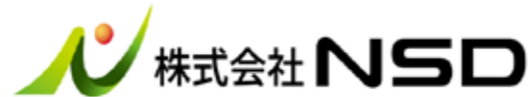
SMBC ファイナンスサービス株式会社



オン/オフラインのイベントを通じて従業員のパフォーマンスを向上

食生活改善メソッド&筋力トレーニングを実践する運動不足解消セミナー(RIZAP社)や女性のホルモンバランス情報&骨格リセットを体感するヨガセミナー(Lava Internathional社)などオンラインセミナーを開催。

また、各自が選択した種目(ウォーキング、禁煙等)の日々の達成状況に応じたポイントで競う「健康オリンピック」や集合形式での「Run & Walk 2021」等のオフラインイベントを親会社の三井住友カード社と合同開催し運動習慣の定着サポートを行った。



株式会社 NSD



「秋のウォーキング強化月間」キャンペーンを実施!!

従来より社員の健康増進のためアプリを活用したウォーキングを推進している。

コロナ禍で今年も運動会等の開催ができない中、3密を回避し社員の運動への取組を促進するため、11月に「秋のウォーキング強化月間」と称して参加者全員が1日当り平均歩数を競うキャンペーンを実施。

社員の2/3が参加し、平均歩数は約6,400歩、トップは4万歩を超え第100位でも1.5万歩と大変盛り上がった。

株式会社 NTT 東日本 - 南関東 東京事業部

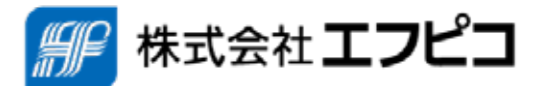
株式会社 NTT 東日本 - 南関東 東京事業部



オンラインも活用したコミュニケーションで新たな価値を創出

社内イベント「みんなで smile チャレンジ」を毎年実施し、運動につながるミッションを設定することで社員の運動機会を創出している。

ストレッチ動画の一斉配信等を利用した体操の実施により、短時間の運動ではあるが、身体とともに気分もリフレッシュされ、業務効率の向上が図られている。(NTT 東日本シンボルスポーツ選手が講師となって実施する運動も展開)



株式会社エフピコ



ユニバーサルスポーツであるフロアホッケー活動をグループ企業あげて推進

フロアホッケーは障害・年齢・性別に関係なく、一緒にプレイするユニバーサルスポーツであり、フロアホッケーのチームを全国9拠点で結成(13チーム、うち東京3チーム)。グループ社員約600名(障害のある社員約200名、障害のない社員約400名)がアスリートとして概ね、月に一度集まり練習し、年1~2回の大会に参加しているほか、東京と広島での大会でメインスポンサーとなり、多くの社員がボランティアとして運営に参画している。

毎年、新入社員等を対象に体験会を開催しており、本年も感染対策を行った開催し、コロナ禍においてもフロアホッケーへの理解を深める取組を継続している。

MS&AD MS&ADインターリスク総研株式会社

MS & A Dインターリスク総研株式会社



パーパス実現・イノベーション創出につながるウェルビーイング向上

パフォーマンス向上→イノベーション創出→企業パーパス実現のストーリーを念頭に、土台となる社員のウェルビーイング向上に取り組んでいる。

スポーツは身体的・精神的、そして社会的なウェルビーイングの向上策と位置づけ、コミュニケーションも含めた多面的効果を追求。大学研究室の知見をお借りした活動量UPプログラム、海外拠点ともZOOM接続したけん玉活動、QRコードから動画視聴できる短時間体操などを展開している。

青梅信用金庫

青梅信用金庫



全国大会出場を目指し活動するスポーツクラブへの支援

全国大会制覇を常に目標に掲げる野球部は、天皇賜杯全日本軟式野球大会東京都予選でのベスト4入賞により、同野球大会に5年ぶり3回目の出場を果たして、ベスト16に入っている。

同じ目標に掲げるソフトテニス部は、昨年度、日本実業団リーグ7位入賞。今年度は、東京都級別大会準優勝及び全日本実業団選手権大会に26回目の出場を果たした。さらに部の最大目標として日本実業団リーグ上位入賞を目指し活動している。

MPC and

株式会社 MPandC



スポーツを通じた地域活性化とデュアルキャリアアスリートの活躍

『アスリート』と『街 [マチ]』をつなぎ、街を元気にするプロジェクト、アスマッチプロジェクト。今年度は潮田玲子氏、大山加奈氏、マック鈴木氏、相根澄氏が子どもたちと交流するイベントを実施。

また、弊社は「MPandC Athlete Club」という名称で陸上部を2019年に発足。所属選手は競技活動と並行し、スポーツ業界のさまざまな業務を行うことで、アスリートとして活躍しながらビジネススキルを磨いている。

O-ENCE

株式会社オーエンス



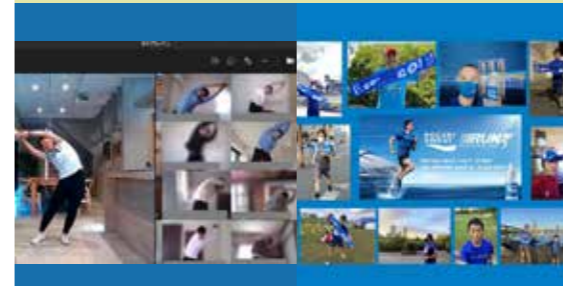
パラカヌー選手の応援と社内でのバランスボール活用の取組

東京2020大会へ出場した瀬立モニカ選手の指導に、当社所属（オーエンス）の西明美がコーチとして携わっている。競技前には、社員が横断幕に寄せ書きを行い、当日はライブ配信にて応援を行った。

また、コロナ禍で社内ストレッチの開催が困難になったため、昨年からはバランスボールを社内設置した。誰もが自由に使用できるようにして、社員の健康維持・増進に努めている。

Otsuka 大塚製薬

大塚製薬株式会社



新しい方法を取り入れ健康とコミュニケーションをサポート

大塚製薬は健康宣言に基づき、社員とその家族の健康維持増進のための環境を整備。

新しい日常の中での運動継続のため、トレーニングやストレッチ動画のオンライン公開や、スマホアプリを用いたウォークラリーやバーチャルランを実施。各自の健康づくりと共に、社員間コミュニケーション促進にも活用している。各種大会では選手・関係者の水分補給や体調管理支援と共に地域での健康啓発を関連団体と協業で実施している。

OLYMPUS TERUMO BIOMATERIALS

オリンパステルモバイオマテリアル株式会社



ソーシャルディスタンスを意識したスポーツ活動の推進

社員が会社でも在宅でもスポーツを通じて、コミュニケーションの活性化と健康維持・増進に取り組む機会を提供している。

弊社所属のアスリートによる食事や運動に関する社員の質問に答えるイベントや外部業者によるVDTセミナーを会社・在宅でも参加可能なWeb会議システムを利用し、実施している。

また、スポーツに特化した社内SNSにて情報の発信や社内コミュニケーションの活性化を行っている。

IOA SPORTS ONIGOKKO INTERNATIONAL ONIGOKKO ASSOCIATION

一般社団法人鬼ごっこ協会



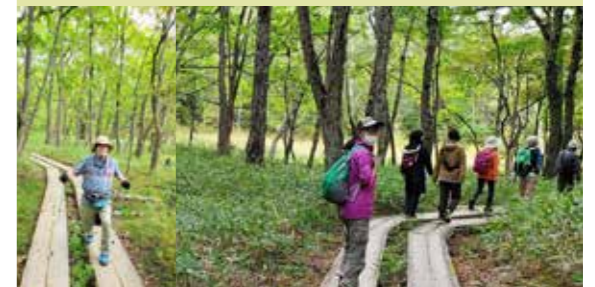
鬼ごっこや各種スポーツやレクリエーションによる社員の健康増進の取組

鬼ごっこを、子どもには学校教育や地域社会の遊びの時間の遊戯として、大人には心身のリフレッシュや健康増進のための運動として取り入れていただけるように活動をしている。

協会スタッフ自身も、心身の健康やメンタルヘルスのために、各種鬼ごっこやジョギング、フットサルなどの軽運動を継続的に実施している。

Ontoff

オントフ株式会社



テレワーク中の居住地近県にある国立公園内ハイキングの推進

テレワーク中の運動として日常的・平面的ともいえる「歩く」から、自然や歴史の中へ「ハイキング」するという空間的な広がりへ導かれ、各地域のビジターセンターの案内人や参加者とともに、国立公園内をハイキングしながら動植物のみならず、大自然の成り立ちや地域に貢献した人々について、運動しながら学んでいる。

公園エリアの選定には現地への移動を含めて、コロナ禍での注意を怠らないことはもちろんである。



The power to amaze yourself.

株式会社カーブスジャパン



全社員に対して「カーブスワークアウト」を月8回以上実施することをルール化

全社員が月8回以上のカーブスワークアウトの実施をルール化し、（一般職、時短勤務のメンバーは、月に5回以上としている）勤怠シフトにて実施回数を管理している。実施できない場合は、筋トレと有酸素運動を含む30分以上の運動をワークアウト1回分とした運動プログラムの実施を推奨している。



株式会社かんぽ生命保険



ラジオ体操を通じてすべての人が心豊かに過ごせる社会の実現へ！

ラジオ体操はかんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局が1928年に制定し、現在は、かんぽ生命がラジオ体操で全国のみなさまの健康を応援する様々な取組を行っている。

例えば、全国の子どもたちにラジオ体操出席カードを配布、企業の健康経営に役立てていただくために、ラジオ体操指導士を派遣した講習会などを展開している。

また、より自信を持って薦められるよう、ラジオ体操の健康効果の立証に向けた共同研究を開始した。



株式会社協栄



トップアスリートの雇用と日常的な運動機会の提供

トップアスリートを雇用し、安心して競技で活躍できる環境を創出。

日常的な運動機会として、階段利用の促進や、バランスボールミーティングの実施、スポーツゴミ拾いなどを実施している。



株式会社ぎょうせい



自転車通勤の推奨、階段利用促進など3密を避けた運動機会の提供

会社敷地内に無料駐輪場を設置したり、使用距離に応じた手当を支給したりするなど、出社時の3密を避けることと、社員の健康維持との両立を考えて、自転車通勤を推奨している。

そのほかに、階段利用した場合の消費カロリーを記載したポスターを掲示し、階段利用を促進している。

また、2017年から障害者アスリートの採用活動を開始。応援することを通じて組織力や社員のスポーツへの意欲を高めている。



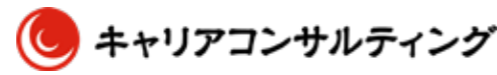
株式会社キャプティ



ラジオ体操の継続実施と野球部の活躍で社内が団結

本社であるリバーサイド隅田ビルを中心に、各事業所を含め、全社一斉に始業前のラジオ体操を全社で展開し、実践している。

また、野球部の活躍が社内の団結を強くし、社員間のコミュニケーションに大いに貢献している。



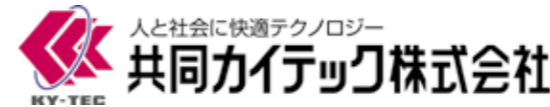
株式会社キャリアコンサルティング



感染対策で縄文ストレッチのワークショップと縄文タイムを実施

日本の伝統的な動きを取り入れた縄文ストレッチのワークショップは、マスク着用・ソーシャルディスタンス・アルコール手指消毒を徹底して開催。一回の参加人数を制限し、開催数を増やした。コロナ禍での新様式に対応し、免疫力や基礎体力の向上に繋がっている。

また、テレワークでも自宅でストレッチが出来るように、オンラインシステムを活用し縄文ストレッチの音源を共有している。



共同カイトック株式会社



日本フェンシング協会とオフィシャルスポンサー契約を締結

選手を応援することによる帰属意識とエンゲージメントの強化のため、本年4月から社団法人日本フェンシング協会とオフィシャルスポンサー契約を締結した。

公認部活動は、コロナ禍で活動が思うように行えないが、今後も支援を継続していく。



株式会社協和



エクササイズのライブ配信でお客様も従業員も健康でキレイに

協和では2011年より毎朝、全従業員が朝のエクササイズを行っている。

現在は、「コロナ禍で運動不足になった」という多くのお客様からの声をうけ、従業員だけではなく、一般のお客様にも無料でご参加いただけるようにしている。講師は元競歩五輪選手・柳澤哲氏他、有資格者の社員などが実施。

オンラインだからこそ、住んでいる場所に関わらず気軽に参加できる取組として、今後も継続いきたいと考えている。



株式会社きらぼし銀行



スポーツの普及・振興を通じた地域社会の発展への貢献

Jリーグクラブ「FC東京」の応援イベントとして冠試合を開催する際に、未来ある子どもたちがスポーツを通して健全な心身の発達ができるよう育成資金を贈呈。小学生バレーボール大会や少女サッカー大会等へ協賛し、スポーツの普及・振興、将来を担う子どもたちの成長支援に継続的に取り組んでいる。

また、所属アスリートによるオンラインセミナー等を開催し、職員への運動機会やコミュニケーション機会を提供している。



錦城護謨株式会社 東京支社



社内スポーツイベントの開催及びSNSを活用したパラスポーツの魅力発信

健康増進や社員同士の交流を目的に、全社的なゴルフ大会を開催している。

その他、自転車や草野球など、社員による自主的なスポーツサークルが存在し、各拠点で活動をしている。

また、昨年度に引き続き、障害者スポーツ大会への協賛・協力を実施、協賛しているブラインドテニスやゴールボールの競技大会での誘導マットの設置協力やPRをSNSアカウントで発信するなどして競技の周知活動を行った。



株式会社グッピーズ



スマホアプリで健康増進

健康活動でインセンティブが付く健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を活用している。

歩数と健康活動で貯まるポイントは社内ランキングが見られるため、お互いの健康活動が共通の話題になり、カラダを動かす動機付けになっている。

その他、スマートウォッチなどのウェアラブル端末の支給も行っており、社員の健康を後押ししている。



株式会社クボタ 東京本社



毎朝のラジオ体操や健康マイレージの取組で従業員の健康づくりを支援

新リーグ JAPAN RUGBY LEAGUE ONE に加盟する「クボタスピアーズ船橋・東京ベイ」の強化に取り組んでいる。

また、毎朝のラジオ体操やオンラインでの健康セミナーの開催、健康に関する目標設定・取組を行う健康マイレージを実施することにより、従業員の健康づくりを支援している。



クーリード株式会社



総合スポーツ部を設置 リレーマラソン大会に定期参加

健康維持・増進や社内活性化等を目的に「総合スポーツ部」を設置。活動費補助等の支援を通じて従業員のスポーツ活動を奨励し、リレーマラソン大会への定期参加等を行っている。

コロナ禍においてもオフィスに機材を設置しての筋トレ、気分転換にウォーキングなど、新しい働き方の中で運動を取り入れている。

また、秋には感染対策に留意しつつ、人数を絞ってリレーマラソン大会にも出場した。



株式会社 久慈設計東京支社



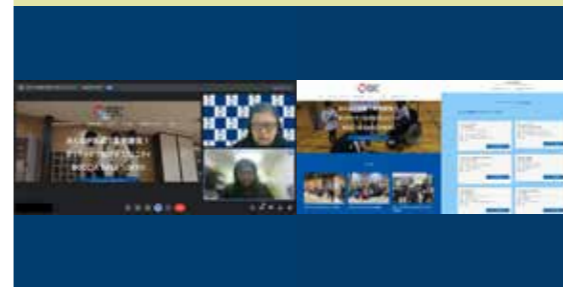
アスリート社員の広報誌発行による社内外への活動内容・近況等の周知とスポーツの推進活動

女子アイスホッケーの小西あかね選手を雇用しており、選手の近況や活動を報告する広報誌「あかねだより」の社内外への配布や、社員が練習の見学や試合への応援をするなど、社員一丸となって小西選手をサポートしている。

また、毎朝社内でのラジオ体操の実施や、パラリンピック競技の体験イベントへの参加など、積極的にスポーツの推進活動を行っている。



株式会社蔵守



スポーツ団体へのホームページ制作・保守、無料相談会も開催

スポーツ団体のホームページ制作・保守サポート、サイト運営アドバイス等の支援をしている。無料相談会の開催は随時行っている。

- BOCCIA BASE TOKYO : <https://bocciabase.com/>
- また、イベント配信メディアサイトの共同運営も行っている。
- bocciainfo : <https://bocciainfo.com/>

今後は、スポーツ団体の広報支援を一層強化していきたいと考えており、団体のホームページなどのネットでの広報分野のリアルなお悩みをヒアリングし、各団体にマッチする解決策の提供を目指している。



株式会社 Criacao



アスリート社員の活動支援及び地域に向けて運動機会の提供

社員34名中16名が現役のアスリートとして活躍しており、サッカー女子日本代表として東京2020大会に出場した選手も所属。

運営するサッカークラブは、2022年よりJFLへ参入。フレックス制度、リモートワークを積極的に導入し、ビジネスとスポーツの両立を支援している。

また、新宿区内の小中学生に運動機会を提供するイベントや、高齢者施設で健康増進セミナーを実施するなど地域と連携して、スポーツを通じて豊かさを広げる活動をしている。



株式会社グリーンハウス



働き方に合わせた健康イベントを開催し、継続的な運動機会を提供

今年で7年目となる、全従業員対象のアプリを活用したウォーキングイベント「歩いて健康プラスワン」を開催。コロナ禍でコミュニケーションがとりづらい環境が続いていることを懸念し、今年は3~5人一組のチーム戦を導入した結果、参加人数が増加した。

また、実施期間中に独自イベントを重ねて実施する等、支社ごとの自主的な取組が広がっているほか、在宅勤務者を対象とした歩数アップのイベントも継続的に実施している。



株式会社グリーンハウスフーズ

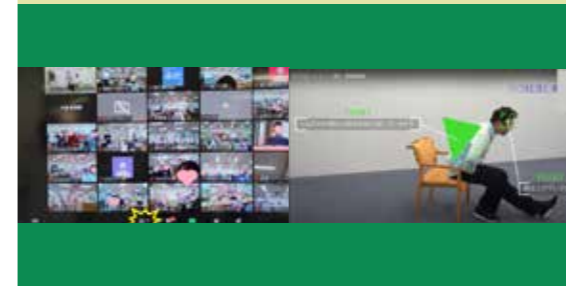


健康維持増進につながる運動とコミュニケーションの機会を創出

長引くコロナ禍において、運動不足と入社時間の減少などによる社内コミュニケーションの希薄化が懸念されたことから、仲間と楽しく運動量を増やせるようチーム戦のウォーキングイベントを開催。特に運動量が減少している管理部門においては、定期的にメールマガジンの形で自宅でも手軽にできるエクササイズの紹介や、ウォーキングアプリ提供企業主催の企業対抗ウォーキングイベントへの参加をサポートしている。



ケアパートナー株式会社



全国の拠点を繋いでくれるWEB体操プログラムの架け橋

全国の拠点や従業員を繋ぐ架け橋となったWEBを使った体操プログラムは、コロナ禍で、運動不足や活動の制限を強いられるなか、コロナ禍だからこそできた取組である。ソーシャルディスタンスが叫ばれる世の中で、心の距離をぐぐっと縮めてくれる役割も果たせた。

心も体も健康で過ごせるように、「ケアパートナーで元気に」!



ケイアイスター不動産株式会社



障害者アスリートチームを通し、パラスポーツ支援と地域貢献を強化

2019年4月に当社所属の障害者アスリート5名で「ケイアイチャレンジアスリートチーム」を発足。現在は9名のアスリートが所属しており、競技活動以外にも社内研修での講師や商品開発などの業務に関わるほか、イベントや体験会などを通し、地域や教育機関と連携した活動を行い、パラスポーツの認知向上、障害への理解促進に取り組んでいる。

さらに、障害者スポーツ団体のスポンサー支援なども積極的に行っている。



株式会社クレオ



全社員にスマートデバイスを配布し、健康イベントへの参加を促進

全社員が個々の活動を計測し振り返り自身の健康管理に役立てることを目的に、歩数、運動時間、睡眠時間など、計測したスコアを入力し、健康ポイントを貯めることで健康グッズがもらえるイベントを開催。活動推進のためにスマートデバイスを積極利用。

また、社員の歩いた歩数に応じて会社が寄付を行うチャリティウォークも実施。オフィスの一角には、エアロバイク、スタンディングデスク等を設置し、運動不足の解消を促している。



株式会社クレハ



在宅勤務でも運動習慣を意識付けられるよう、運動イベントを実施中

従業員に運動習慣を身につけてもらうことを目的に、健保組合と協力して4月~3月にかけて行う「年間ウォーキングイベント」を企画し、毎年実施している。

また、生活習慣の気付きや意識改善を目的に、自身で設定した食生活や日常生活、運動習慣の目標をクリアしながらチャレンジする「短期(2ヵ月間)ウォーキングイベント」を企画し、毎年1回実施している。

その他、従業員同士の交流の促進と、スポーツを通じた社外の方々とのコミュニケーションを目的として文体部の活動を補助し、奨励している。



KNT - CTホールディングス株式会社



『全国一斉 秋のゴミ0ウォーキング大作戦!』を実施

社員の健康な身体作りと、身近な社会貢献活動を目的とし、10月22日から10月31日までの10日間で、個人の歩数をスマートフォンアプリで集計し、ランキングを日時更新する全国総参加型オンラインスポーツイベントを実施。

さらに、10日間の期間の中で会社周辺の清掃活動も全国で行った。所属会社対抗の団体戦と個人戦を実施し、社員の健康増進、社員間のコミュニケーション増進に寄与した。

ウォーキングウィークイベント参加者: 918名 清掃活動参加者: 557名



京王観光株式会社



クラブ活動を通じ、定期的な運動や部署間交流を実施・促進

多様なスポーツまたは、アクティビティを実践(水泳部、テニスクラブ、サッカー部、登山部等)。主には終業後に活動を行っており、定期的な練習会や実業団・マスターズ等の大会へも参加。

また、合宿やキャンプ等も実施し、定期的な運動の促進と部署間交流を実施している。